



Yogaschule Nordbayern®

Kurs:	Yoga – Entspannung von Körper und Geist
Kursleitung:	Irmhild Degen
Kursort:	Nürnberg-Gostenhof, Denisstr. 2
Wochentag:	Mittwoch
Uhrzeit:	18.45 bis 20.00 Uhr
Kursbeginn:	23. September 2020
Kursgebühr:	125 € für 10 Termine á 75 Minuten

Dieser Kurs ist **krankenkassenzertifiziert** und kann bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst werden.

Kursbeschreibung:

Im Laufe der Yogastunde lassen wir unseren Alltag hinter uns – einfach indem wir uns auf die Bewegung und den Atem konzentrieren. Mit gezielten Bewegungs- und Dehnübungen bauen wir Anspannung ab und bringen die Energie wieder zum Fließen. Entspannungsübungen und kurze geführte Meditationssequenzen runden die Yogastunden ab. So gelangen wir in einen Zustand von innerer Ausgeglichenheit, in dem sich Körper und Geist erholen können. Die Kursstunden bauen aufeinander auf und richten sich nach dem Stand der TeilnehmerInnen. Gegebenenfalls können sie auch individuell angepasst werden.

Kurstermine:	1. Stunde:	23. Sept. 2020
	2. Stunde:	30. Sept. 2020
	3. Stunde:	07. Okt. 2020
	4. Stunde:	14. Okt. 2020
	5. Stunde:	21. Okt. 2020
	6. Stunde:	28. Okt. 2020
	7. Stunde:	04. Nov. 2020
	8. Stunde:	11. Nov. 2020
	9. Stunde:	18. Nov. 2020
	10. Stunde:	25. Nov. 2020